

BUSHIDO 武士道

JUDO JU-JITSU



V Novem mestu,
v telovadnici na Foersterjevi 10



Judo vrtec starost 4, 5, 6 let:
Ponedeljek in sredo 16.30 do 17.30

Otroci od 8 do 14 let:
Ponedeljek in sredo ob 17.30

Člani:
Ponedeljek in sredo ob 19.00
Petek ob 18.00

Rekreativna skupina starejših:

Četrtek ob 18.30



**Samoobramba in judo za
začetnike**



**VZGAJAMO
ZMAGOVALCE!**



Fundacija za šport

Info.: 041 422 666
www.bushido.si
FB

TRENINGI JUDA IN JU-JITSA V ŠD BUSHIDO

V ŠD Bushido v Novem mestu že preko 20 let izvajamo sekcijo juda. S treningi juda lahko pričnejo otroci že pred vstopom v osnovno šolo. Z njim se ukvarjajo vrhunski športniki, rekreativci in ne nazadnje tudi ljudje s posebnimi potrebami. Omenjeni šport zelo dobro vpliva na telesni in duševni razvoj osebe, ki vadi. Izredno dobre učinke vadba doseže prav pri osnovnošolski mladini. Za navedeni šport je značilna izredna raznolikost gibanja. Prisotno je stalno menjavanje pozicij telesa v prostoru, na nogah, na rokah, kleče, leže, sede... Velika je angažiranost celotnega mišičnega in živčnega sistema. Trenirani razvija vse oblike moči in spretnosti. Otroci si s treniranjem tega športa pridobijo izjemno sposobnost vzdrževanja lastnega ravnotežja. Težje vaje in borbe zahtevajo od njih odločnost, pogum, samokontrolo, vztrajnost in ostale zaželene pozitivne osebnostne lastnosti. Dokazano je dejstvo, da se je pri otrocih, ki so pričeli trenirati judo, njihov učni uspeh v šoli izboljšal tudi do 10%. Še posebno učinkovit pa se je judo pokazal pri najbolj problematičnih otrocih z vidika njihove socializacije, kajti na treningih se naučijo tudi strpnosti, samokontrole, reda in discipline.

Pri treningih juda se vadeči naučijo tehnik padanja, ki jim zelo koristi tudi kasneje v vsakdanjem življenju. Nadalje se naučijo izvajanja najrazličnejših metov in tehnik obvladovanja nasprotnika v parterju. Parterna tehnika obsega tako imenovane končne prijeme, vzvodne prijeme in davljenja. Vse tehnike so zelo varne. Tiste pa, s katerimi bi bilo možno povzročiti poškodbe, so v judu strogo prepovedane in se jih judoisti ne učijo.

Judo je že dalj časa najtrofejniji slovenski olimpijski šport, saj so slovenski judoisti že na 5. zaporednih olimpijskih igrah osvojili olimpijske medalje. Tekmovanja potekajo v posamični in tudi ekipni konkurenci. V Sloveniji tekmovanja v judu potekajo na različnih nivojih (klubska tekmovanja, tekmovanja osnovnih šol, tekmovanja srednjih šol...) in v različnih starostnih skupinah (cicibani, mlajši dečki in deklice, starejši dečki in deklice, kadeti in kadinje, mladinci, člani).

Treningi juda potekajo v telovadnici za judo na Foersterjevi ulici 10 v Novem mestu. Judo vrtec, za otroke stare 4, 5 in 6 let ob 16.30 uri, vadba za otroke stare od 7 do 14 let v ponedeljek in sredo med 17.30 in 19.00 uro. Članska skupina bo trenirala ob ponedeljkih in sredah ob 19.00 uri in ob petkih ob 18.00 uri. Rekreativna skupina starejših bo vadila ob četrkih ob 18.30 uri.

Za dodatne informacije pokličite na telefon 041-422-666, obiščite naš Facebook profil, spletno stran: www.bushido.si, pišite na naslov jerman.metod@gmail.com.